

Selbsthilfegruppe trifft sich

HEMMINGEN. Die Selbsthilfegruppe „pro zero“ für Alkohol- und Medikamentenabhängige trifft sich am Donnerstag, 15. Oktober, von 19.30 bis 21 Uhr. Veranstaltungsort ist die Begegnungsstätte an der Göttinger Straße 65 in Arnum.

41 ♦ 27. Jahrgang · 10. Oktober 2026

Gemeinsam singen

HEMMINGEN. Der Heart Chor des DRK-Ortsvereins Hemmingen probt am ersten und dritten Montag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr im Gemeindesaal der Trinitatiskirche. Chorleiter Alex Goretzki führt die Gruppe durch die Proben. Neue Mitsänger sind willkommen. Informationen gibt Carolin Birkholz unter Telefon (0152) 23506355.

hallo wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN

www.wochenblaetter.de

Geländerettung beim DRK

LAATZEN. Über das Thema „Geländerettung“ informiert Christian Niemüller von der DRK-Bereitschaft und dem Katastrophenschutz am Donnerstag, 15. Oktober, von 15 bis 17 Uhr im Seniorentreff Alt-Laatzen, Wiesenstraße 22A. Weitere Informationen gibt es beim DRK-Ortsverein Laatzen bei Annelie Campe unter Telefon (0511) 86 35 51.

Senioren treffen sich zur Kaffeetafel

HARKENBLECK. Die nächste Seniorenkaffeetafel des DRK-Ortsvereins Hemmingen, Ortsgruppe Harkenbleck, findet am Mittwoch, 21. Oktober, von 15 bis 17 Uhr im Feuerwehrhaus Harkenbleck statt. Die Treffen gibt es alle zwei Wochen. Weitere Informationen gibt Christel Klauke unter Telefon (0173) 4973172.

Herbstschmaus im Storchennest

HEMMINGEN. Zum „besonderen Dienstag“ lädt der DRK-Ortsverein Hemmingen für Dienstag, 20. Oktober, um 15 Uhr ein. Im „Storchennest“ an der Hohen Bünte gibt es zunächst Kürbissuppe und anschließend Flammkuchen in zwei Varianten. Der Preis beträgt 19,60 Euro, Dessert ist zusätzlich erhältlich. Anmeldungen nimmt der DRK bis Dienstag, 13. Oktober, bei Susanne Fritz oder Carolin Birkholz, Telefon (0152) 23506355 entgegen.

Spielenachmittag im Bürgersaal

HEMMINGEN. „Das Leben ist bunt – Spiele auch!“ lautet das Motto des Spielenachmittags beim DRK-Ortsverein Hemmingen. Jeden Donnerstag von 14.30 bis 17 Uhr treffen sich Interessierte im Bürgersaal, um neue Spiele auszuprobieren oder Karten-, Würfel- und Brettspiele zu spielen. Eine Schnupperstunde ist möglich. Ansprechpartnerin ist Martina Kreuzer, Telefon (0176) 46522510.

Selbsthilfegruppe trifft sich

HEMMINGEN. Die Epilepsie-Selbsthilfegruppe des DRK-Ortsvereins Hemmingen kommt am zweiten Dienstag im Monat um 17.30 Uhr im Bürgersaal zusammen. Das nächste Treffen findet am Dienstag, 10. November, statt. Informationen gibt Britta Hoge unter Telefon (0511) 7608313 oder per E-Mail an brittahoge.mut@gmail.com.



Rückblick aufs Annotopia im Jahr 2026 auf der Marienburg: phantasievoll, unterhaltsam und entspannt.

Foto (Archiv): Torsten Lippelt

Annotopia kehrt 2027 zum Schloss Marienburg zurück

FANTASY-FESTIVAL VERWANDELT DAS MÄRCHENSCHLOSS wieder in eine bunte Welt voller skurriler Gestalten – Vorverkauf läuft

PATTENSEN. Feen, Piraten, Drachen, Steampunks und Helden aus fernen Galaxien: Wenn Annotopia im kommenden Jahr zum Schloss Marienburg zurückkehrt, wird es wieder bunt, schrill und fantastisch. Das Fantasy-Festival lockt mit ausgefallenen Kostümen, skurrilen Gestalten, Musik, spektakulären Shows und fantasievollen Wal-

king-Acts Tausende Besucher an. Vom 15. bis 17. Mai 2027 verwandelt sich das Schlossgelände erneut in eine Erlebniswelt für die ganze Familie.

Die historische Kulisse des Märchenschlosses bietet den Rahmen für die Begegnung unterschiedlichster Fantasiewelten. Neben den Auftritten und Shows gehört auch buntes

Marktreiben zum Programm. Annotopia macht 2027 an insgesamt sechs Standorten Station.

Neben Schloss Marienburg sind unter anderem Bad Mergentheim, Schloss Neuhaus in Paderborn, Schloss Augustusburg, Burg Vischering in Lüdinghausen und Rotenburg an der Fulda dabei.

Der Ticketvorverkauf für alle sechs Veranstaltungen hat Anfang Oktober begonnen. Die ersten 2000 Eintrittskarten gibt es zu vergünstigten Early-Bird-Preisen. Das Angebot gilt, solange der Vorrat reicht, längstens bis zum 15. November. Karten und weitere Informationen gibt es unter www.annotopia.eu.

Tanzspaß am Markttag

HEMMINGEN. Donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr verbindet der DRK-Ortsverein Hemmingen den Besuch des Marktes mit Bewegung. Beim „Tanzspaß am Markttag“ im Gemeindesaal der

Trinitatiskirche stehen Spaß und gemeinsames Tanzen im Mittelpunkt. Informationen gibt Carolin Birkholz unter Telefon (0152) 23506355 oder per E-Mail an carolin_139@hotmail

Kegeln für Senioren

HEMMINGEN. Auf der Kegelbahn an der Hohen Bünte 6 in Hemmingen-Westerfeld treffen sich Senioren am ersten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr zum Kegeln.

Auch Nichtmitglieder können teilnehmen und zunächst eine Schnupperstunde besuchen.

Eine zweite Gruppe trifft sich am dritten Mittwoch im Monat ab 15 Uhr und sucht noch Verstärkung. Informationen gibt Jürgen Hartelt unter Telefon (0511) 415377.

Für die zweite Gruppe informiert auch Gisela Bachmann unter Telefon (0511) 429568.

Markt der Möglichkeiten

LAATZEN. Der Seniorenbeirat der Stadt Laatzen lädt für Samstag, 10. Oktober, zum „Markt der Möglichkeiten“ ins Leine-Center ein. Von 11 bis 17 Uhr informieren dort 30 Teilnehmer über Angebote rund um Gesundheit, Mobilität, das Leben im Alter und Angebote für pfle-

gende Angehörige. Auch Freizeitangebote und Veranstaltungen werden vorgestellt. Im Begleitprogramm geht es unter anderem um Sport, Ernährung im Alter, Wohnen in Laatzen und das Leben im Seniorenheim. Ab 15 Uhr tritt der Shantychor „Die Störtebäcker“ auf.

Gymnastik und Qi Gong für Senioren

HEMMINGEN. Der DRK-Ortsverein Hemmingen bietet regelmäßig Bewegungskurse für Senioren an. Die Gymnastikgruppe trifft sich dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr im Bürgersaal, Qi

Gong steht freitags von 11 bis 12 Uhr ebenfalls dort auf dem Programm. Ansprechpartnerin ist Britta Hoge unter Telefon (0511) 7608313 und per E-Mail an brittahoge.mut@gmail.com.

Mitsing-Party mit Live-Band

PATTENSEN. Die ATNI-Band ist am Sonnabend, 7. November, im Corvinushaus, Schulstraße 15a, zu Gast. Auf Einladung der Thomaskirchengemeinde Schullenburg gestaltet das Trio dort eine Mitsing-Party mit bekannten Titeln aus Rock, Pop und Schlager. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Zum Programm gehören deutsch- und englischsprachige Hits aus fünf Jahrzehnten. Damit das Publikum mitsingen kann, werden die Liedtexte per Beamer auf eine Leinwand übertragen. Die Band spielt die Stücke in einer weitgehend akustischen Beset-

zung. Zur ATNI-Band gehören Elvira Fink mit Gesang und Keyboard, Tobias Quindel mit Gesang und Gitarre sowie Ralf Dittich an Cajon und Percussion. Die Formation tritt regelmäßig im „HI-X-DigiHub“ in Hildesheim auf und war darüber hinaus bereits an verschiedenen Orten in der Region zu hören. Im vergangenen Jahr spielte sie unter anderem auf der Osterwaldbühne, in diesem Jahr beim Angoulemeplatzfest. Mit dem Auftritt kommt die Band zugleich an den Heimatort von Gitarrist und Sänger Tobias Quindel.

Fairtrade-Quiz in Laatzen

LAATZEN. Die Fairtrade Initiative Laatzen veranstaltet am Donnerstag, 22. Oktober, von 19 bis 22 Uhr ein Fairtrade Table Quiz in der Wiesenstraße 22 in Laatzen. Einlass ist ab 18.45 Uhr.

Die Quizmaster Maren und Steffen stellen Fragen zu fairem Handel und allgemeinen Themen sowie verschiedene Rätsel. Bis zu sechs Teams können gegeneinander antreten. Gruppen dürfen aus höchstens sechs Personen bestehen.

Auch Einzelanmeldungen sind möglich. Wer sich mit weniger als sechs Personen anmeldet, kann mit weiteren Teilnehmern zu einer Gruppe zusammengestellt werden.

■ Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Zahl an Plätzen zwingend erforderlich. Sie ist möglich unter table-quiz.com/termin/fairtrade-table-quiz-laatzen-im-oktober-2026. Getränke und Snacks können mitgebracht werden.

Märchen und Friesennerz

HEMMINGEN. Zwei Texte stehen bei der nächsten Literaturstunde der Bürgerstiftung Hemmingen auf dem Programm.

Am Dienstag, 13. Oktober, von 11 bis 12 Uhr liest Kirsten Rohr im Bürgersaal des Rathaus-

ses das europäische Frauenmärchen „Die Frau, die auszog, um ihren Mann zu erlösen“.

Christiane Hampel trägt „Ozelot und Friesennerz“ von Susanne Matthiessen vor. Der Eintritt ist frei.

Jetzt
NEU
in Peine

**MÖBEL
HEINRICH
PEINE**

SCHLAFEN

Betten
Matratzen
Topper

**SOFORT
MITNEHMEN**

Ohne Abzüge:

Feingold	117,30 €/g	Zahngold	73,08 €/g
750 Gold	86,85 €/g	Silber	1,60 €/g
585 Gold	67,74 €/g	Versilbert	45,00 €/kg
333 Gold	38,56 €/g	Zinn	20,00 €/kg

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
☎ 0511/37359069

JUWELIER COHRS
**Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise**

Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten |
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen |
Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

HERBST-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!

15%
Rabatt auf Ihren gesamten
nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.10.26

Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel,
Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote.
Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder
Aktionen.

**LEINE
APOTHEKE**

vor Ort:
Leine Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie
Misburg Waldstraße
Misburg Friedenstal
Kronsode
online: www.LeineApotheke.de
Code „HERBST“

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Caridon

Steinschlagreparatur
Autoglas-Soforteinbau
KFZ- und Gebäudefolien
Scheibenversiegelung

Mobiler Service
Hol- und Bringdienst
Kundensersatzfahrzeug
Partner großer Versicherungen

SCHEIBE KAPUTT?
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

Scheiben-Doktor Laatzen
Lüneburger Straße 16
30880 Laatzen
laatzen@scheiben-doktor.de

Eine Brille, viele Möglichkeiten!
Bügel und Brücke ruck zuck wechseln
und dem Outfit anpassen.

SWITCH IT

Kodak LENS | **LAATZEN**
Pettenkofersstraße 2b
30880 Laatzen
Tel.: 0511 - 89 99 1693

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr u. 15 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr
www.optik-laatzen.de

Laatzen Zentrum
Stadt-Bahn: 1
Buslinien: 340,
341, 346

**Kostenlose
Parkplätze
vor dem
Geschäft**

28188401_002626

24664101_002626

34732401_002625

11669601_002626

Reparieren statt wegwerfen

HEMMINGEN. Nach der Sommer- und Wahlpause öffnet das RepairCafé wieder. Am Sonnabend, 10. Oktober, von 14 bis 17 Uhr unterstützen Fachleute und erfahrene Laien im Bürger-saal des Rathauses dabei, defekte Haushaltsgegenstände wieder instand zu setzen. Je nach Problem reichen die Arbei-

ten vom Austausch einzelner Teile bis zur Fehlersuche. Ergänzt wird das Angebot durch eine Textilverwerkstatt. Die Hilfe ist kostenlos. Das RepairCafé sucht außerdem weitere Mitwirkende aus unterschiedlichen handwerklichen Bereichen. Interessierte können sich vor Ort melden.

Hilfe rund ums Fahrrad

HEMMINGEN. Die Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt des ADFC ist am Dienstag, 13. Oktober, von 17.30 bis 19 Uhr geöffnet. Treffpunkt ist die ADFC-Fahr-

rad-Selbsthilfwerkstatt an der Heinrich-Hertz-Straße 23. Weitere Einzelheiten nennt der Veranstaltungskalender nicht.

Frauengesundheit im Fokus

REGION HANNOVER. Fragen zur Gesundheit von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen behandelt ein Online-Vortrag der Familienbildung AWO Region Hannover am Dienstag, 13. Oktober, von 19 bis 20.30 Uhr. Frauenärztin Katja Bewer spricht unter anderem über Verhütung, Kinderwunsch, Selbst-

fürsorge und die beginnenden Wechseljahre. Auch Fragen und ein Austausch unter den Teilnehmerinnen sind vorgesehen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bei der AWO Familienbildung Region Hannover unter (0511) 21978170 oder per E-Mail an fab@awo-hannover.de möglich.



Rund 90 Kinder der Grundschulen Gleidingen und Ingeln-Oesselse haben sich am Projekt „Kinderrat Laatzen 2026“ beteiligt. Bei der fiktiven Ratssitzung stimmen sie über ihre selbst erarbeiteten Anträge ab. Fotos (3): Daniel Junker

Kinder üben Politik

BEIM PLANSPIEL „KINDERRAT LAATZEN 2026“ schlüpfen Grundschulkinder in die Rolle von Kommunalpolitikern

LAATZEN. Wie Mehr Fußballplätze, zusätzliche Mülleimer, ein Ruheraum in der Schule oder eine Rutsche für das Schwimmbad: Beim „Kinderrat Laatzen 2026“ haben rund 90 Drittklässler der Grundschulen Gleidingen und Ingeln-Oesselse eigene Ideen entwickelt und sich damit beschäftigt, wie daraus politische Anträge und schließlich Entscheidungen werden. Zwei Tage lang übernahmen die Kinder Aufgaben aus der Kommunalpolitik. Den Abschluss bildete

eine fiktive Ratssitzung in der Aula der Grundschule Gleidingen. Vier Schulklassen beteiligten sich an dem Planspiel. Für einen gut informierten Start erhielten die Schülerinnen und Schüler zunächst einen Crashkurs zu Aufgaben, Begriffen und Abläufen der Kommunalpolitik. Anschließend bildeten die Politik-klassen Fraktionen. Darin sammelten die Kinder Vorschläge, berieten darüber und formulierten Anträge für die gemeinsame Sitzung.

Wie konkret sich die Kinder mit ihrem unmittelbaren Umfeld beschäftigen, zeigte die Tagesordnung mit insgesamt zwölf Anträgen. So verlangte eine Fraktion unter dem Titel „Schönere Straßen“, Straßen auszubessern und deren Ränder zu bepflanzen. Begründet wurde der Vorschlag unter anderem mit Schäden an Straßen und der damit verbundenen Stolpergefahr. Eine andere Fraktion beantragte mehr Mülleimer in Ingeln-Oesselse und verwies darauf, dass dort viel Müll herumliege. Weitere Vorschläge betrafen zusätzliche Fußballplätze und Fahrrad- ständer, einen Ruheraum mit Garten auf dem Schulhof, einen Schulladen, Umweltschutz und das Pflanzen von Bäumen. Auch ein Verkehrspaket, ein Baumhaus in der Schule und eine Rutsche für das Schwimmbad schafften es auf die Tagesordnung. Über diese und die weiteren Vorschläge wurde in der fiktiven Ratssitzung beraten und abgestimmt.

Zuvor hatten die jungen Ratsmitglieder am Dienstag Unterstützung aus der tatsächlichen Kommunalpolitik erhalten. Politikerinnen und Politiker beglei-

teten die Fraktionen als Patinnen und Paten. Sie sollten den Kindern dabei helfen, ihre Anträge vorzubereiten, Argumente zu entwickeln, Kompromisse auszuhandeln und Mehrheiten für ihre Vorschläge zu finden.

Die abschließende Sitzung leitete die Laatzenener Ratsvorsitzende Friederike Otte. Damit durchliefen die Drittklässler im Planspiel wesentliche Stationen eines kommunalpolitischen Entscheidungsprozesses: Eine eigene Idee musste zunächst innerhalb einer Gruppe beraten und als Antrag formuliert werden, bevor sie vor anderen vertreten und schließlich zur Abstimmung gestellt werden konnte.

Mit dem Ende der fiktiven Sitzung sollen die Vorschläge der Kinder nicht einfach in der Schublade verschwinden. Die gefassten Beschlüsse werden

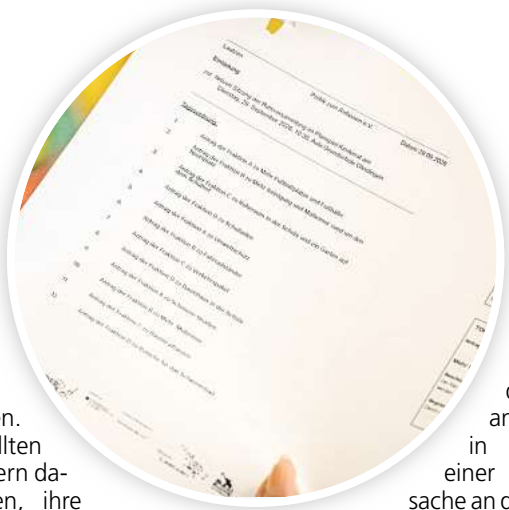
nach Angaben der Veranstalter in Form einer Drucksache an die Laatzenener Politik beziehungsweise den Rat weitergegeben. Neben den politischen Fraktionen gehörte auch ein Medienteam zum Planspiel. Schülerinnen und Schüler begleiteten das Projekt fotografisch und filmisch. Im Anschluss sollen die Medienbeiträge fertiggestellt und ein Protokoll der Ratssitzung erstellt werden.

Organisiert wurde der Kinder-rat vom überparteilichen und gemeinnützigen Verein Politik zum Anfassen aus Hannover. Das Projekt soll Grundschulkinder vermitteln, wie Beteiligung und demokratische Entscheidungen auf kommunaler Ebene funktionieren. Gefördert wird es über das Bundesprogramm „Demokratie leben!“.

RHR



Die Kinder konnten per Handzeichen abstimmen.



Zwölf Tagesordnungspunkte für die Sitzung des Kinderrates haben die Teilnehmenden erarbeitet.

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	117,97 €/g
999er Silber	1,44 €/g
750er Gold	86,98 €/g
925er Silber	1,33 €/g
585er Gold	67,84 €/g
333er Gold	38,62 €/g
versilbertes Besteck	45,00 €/kg
Zinn	20,00 €/kg
Zahngold	74,57 €/g

Stand 07.10.2026

Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269

HÖRMANN
Garagentore • Antriebe

Beratung Verkauf Montage

Montageservice K. Meyer
Tel. (0 51 02) 89 04 60 · Fax (0 51 02) 89 04 59
www.meyer-montageservice.de

Wintergärten Terrassendächer Fenster – Haustüren
Reparatur von Hagelschäden!
Jetzt Angebote vom Fachbetrieb sichern!
Firma Flex ☎ (051 31) 463 52 50

HEIMANN F
FLEISCHEREI • PARTYSERVICE
QUALITÄTSFLEISCH, WURST- UND SCHINKENSPEZIALITÄTEN
aus eigener Herstellung
FÜR LAATZEN UND DIE REGION HANNOVER.

Oesselse • Weidenstraße 6
Tel. **05102 / 3224**

Di.–Fr. 8:00–12:30 Uhr & 15:00–18:00 Uhr
Sa. 7:00–12:00 Uhr

BORCHERS

Fachbetrieb seit: **1901**

SANITÄR • HEIZUNG
SOLAR • BÄDER

Telefon 05102 / 2272

Ritterstraße 14
30880 Laatzen • Gleidingen

GRAMANN AHRBERG
Hannöversche Landschlachtereien
beste Meisterqualität seit 1896

IHR REGIONALER FLEISCHER

Wochenangebote im Werksverkauf
- Ludwig-Erhard-Straße 25 - Gewerbegebiet Pattensen -
gültig vom 13.10.2026 - 17.10.2026

Bauchfleisch oder Kasseler Bauch
von Schweinen aus der Region
1 kg | 6,49 €

Kasseler im Blätterteig
verschieden gefüllt
100 g | 1,49 €

Münchner Weißwurst
oder im Vorteilspaket:
5 Paar Weißwürste und 1 Glas (200 ml) süßer Senf
1 Paar | 2,50 €
nur | 14,50 €

außerdem zusätzlich jede Woche:

jeden Dienstag
10 % auf das gesamte Thekensortiment
außer Angebote und Imbiss

jeden Mittwoch
1 kg Thüringer Mett
mit 10 Brötchen und einer Zwiebel
nur | 10,00 €

Gramann Ahrberg Werksverkauf
Dienstag - Freitag: 8-18 Uhr
Samstag: 8-14 Uhr
www.gramann-ahrberg.de

ÜSTRA auf Platz zwei

ÖPNV-Kundenbarometer: Verkehrsunternehmen der Region überzeugen im bundesweiten Vergleich

REGION HANNOVER. Die ÜSTRA hat beim ÖPNV-Kundenbarometer 2026 im bundesweiten Vergleich den zweiten Platz erreicht. Das hannoversche Verkehrsunternehmen erhielt die Gesamtbewertung „sehr gut“. Die regiobus kam unter den untersuchten Unternehmen auf Platz 26 und wurde mit „gut“ bewertet.

Für die Untersuchung des Marktforschungsinstituts Kantar wurden vom 14. April bis 16. Juli bundesweit 22.000 Nutzerinnen und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel telefonisch und online befragt. In der Region Hannover nahmen 1.000 Fahrgäste der ÜSTRA und 500 Fahrgäste der regiobus teil. Insgesamt wurden neben der Gesamtzufriedenheit rund 40 Leistungsmerkmale aus sechs Bereichen bewertet. „Das Ergebnis freut uns sehr und ist eine schöne Bestätigung für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, unterstreicht die Vorstandsvorsitzende der ÜSTRA und Geschäftsführerin der regiobus, Elke van Zadel.

Die ÜSTRA erreichte nach Angaben der Unternehmen in neun Kategorien einen Platz unter den ersten drei. Dazu gehören die Taktfrequenz, die Anschlüsse sowie das Linien- und Streckennetz. Gute Bewertungen erhielten außerdem Freundlichkeit und Kompetenz des Fahrpersonals. Bei regiobus wurden unter anderem Fahrkomfort, Bequemlichkeit, Sauberkeit und Zustand der Fahrzeuge positiv bewertet.

Bei beiden Unternehmen schnitten zudem die Beförderungsgeschwindigkeit sowie Informationen über App, Internetseite und im Fahrzeug gut bis sehr gut ab. Ähnlich fiel die Bewertung der Sicherheit in den Fahrzeugen und tagsüber an den Haltestellen aus. Schwächer bewerteten die Befragten dagegen das Sicherheitsgefühl an Haltestellen in den Abendstunden. Nach Angaben der Unternehmen zeigt sich diese Entwicklung auch bei anderen Verkehrsunternehmen.

„Es zeigt sich, dass das subjektive Sicherheitsgefühl unserer Fahrgäste ganz eindeutig tageszeitabhängig ist“, betont van Zadel. „Hier werden wir weiter an Aspekten arbeiten, die helfen, Unsicherheiten abzubauen.“

ÜSTRA und regiobus hatten zuletzt mehrere Maßnahmen zur Sicherheit umgesetzt. Dazu zählen Videoüberwachung in Fahrzeugen und Stationen sowie die Ausstattung von Sicherheitspersonal mit Bodycams. Hinzu kommen eine Kampagne zum respektvollen Umgang und Führungen zur Nutzung von Notrufsäulen.

Der Verkehrsdezernent der Region Hannover und ÜSTRA-Aufsichtsratsvorsitzende Ulf-Birger Franz sieht in den Ergebnissen zugleich eine finanzielle Herausforderung. „Das positive Ergebnis zeigt, wie erstklassig unser Nahverkehr ist“, erklärt Franz. „Es ist die große Herausforderung, dieses Niveau angesichts der Probleme der öffentlichen Haushalte auch in Zukunft zu halten“, so Franz.

RED

UM HIMMELS WILLEN

Hilfe?

„Selber machen!“ – Wer Kinder hat oder beobachtet, kennt das: das Kind möchte Sachen jetzt selber machen: Sich anziehen, Saft in den Becher schenken, Kakaopulver in die Milch rühren. Manches geht dabei daneben: Das Hemd ist verkehrt herum angezogen, Saft verkleckert, Kakao verschüttet. Manchmal gibt es Tränen. Tränen der Frustration beim Kind und bei Eltern. Doch Übung macht den Meister. Jede gemeisterte Herausforderung macht stolz. Jeder Misserfolg spornt an, es noch einmal zu versuchen. „Selber machen!“ – So heißt eine Zeitschrift für Heimwerker. Auch Erwachsene sind stolz, wenn sie etwas mit den eigenen Händen geschaffen haben. Selber machen macht glücklich, bestätigt Selbstständigkeit. Daher fällt es vielen Menschen schwer, um Hilfe zu bitten. Doch wir können und wissen nicht alles. Dann brauchen wir die Hilfe anderer. Wie



FOTO: PRIVAT

komme ich mit dem schweren Koffer die Treppe zum Gleis hoch? Wo fährt der 132er Bus ab? Wie komme ich an die Dosen im obersten Regal? Manchmal kommt ungefragt Hilfe. Ein junger Mann hat mir in Hamburg den Koffer hochgetragen. Ich war so dankbar. Manchmal bitte ich jetzt um Hilfe. Inzwischen komme ich mir nicht mehr dumm vor, denn ich merke, dass es die meisten Menschen freut zu helfen. Ich helfe ja auch gern, wenn ich es kann. Heile mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen. (Jer 17, 14). Der Wochenspruch ermutigt, um Hilfe zu bitten – Gott und uns Menschen.

Charlotte Kalthoff
Pastorin für Vertretungsdienste im Kirchenkreis Laatzen-Springe



Mit Bussen statt Bahnen: Bis 19. Oktober müssen Fahrgäste sich auf Änderungen einstellen. Foto (Archiv): Torsten Lippelt

LAATZEN. Wegen umfangreicher Gleisarbeiten in Laatzen und Grasdorf wird der Stadt- und Busverkehr der Linien 1 und 2 von Sonnabend, 10. Oktober, 5 Uhr, bis Montag, 19. Oktober, 3 Uhr, unterbrochen. Betroffen ist der Abschnitt zwischen „Laatzen/Birkenstraße“ und dem Abzweig Grasdorf. Beide Linien fahren während der Sperrung nur bis „Messe/Nord“.

Die Linie 1 verkehrt zwischen „Langenhagen“ und „Messe/Nord“, die Linie 2 zwischen „Alte Heide“ und „Messe/Nord“. Zwischen „Bothmerstraße“

Mit Ersatzbussen

Gleisarbeiten: Linien 1 und 2 unterbrochen

und den Strecken in Richtung Laatzen, Gleidingen und Sarstedt richtet die Üstra Ersatzverkehr mit Bussen ein. Der Umstieg zwischen Stadtbahn und Bus erfolgt in beiden Richtungen an der Haltestelle „Bothmerstraße“. Dort ist während der Bauarbeiten Servicepersonal eingesetzt.

Die Ersatzlinie E1 fährt zwischen „Bothmerstraße“ und „Laatzen“ beziehungsweise „Sarstedt“. Bis „Laatzen“ werden alle Ersatzhaltestellen entlang der gesperrten Strecke bedient. Die Busse nach „Sarstedt“ fahren zusätzlich über „Laatzen/Ginsterweg“ und „Rethen/Pattenser Straße“ folgen sie wieder dem Stadtbahnabschnitt bis „Sarstedt“. Die Haltestelle „Laatzen/Rethener Winkel“ entfällt.

Die Ersatzlinie E2 verbindet „Bothmerstraße“ mit „Gleidingen“.

Bis „Laatzen/Krankenhaus“ hält sie an allen Ersatzhaltestellen entlang der Stadtbahnstrecke und fährt anschließend über „Laatzen/Zentrum“ und „Laatzen“.

„Laatzen/Neuer Schlag“ wird nicht bedient. Ab „Laatzen/Ginsterweg“ fahren die Busse wieder entlang des Stadtbahnabschnitts bis „Gleidingen“.

Fahrgäste sollten für ihre Fahrt mehr Zeit einplanen und die geänderten Fahrpläne vorab auf ues-tra.de, efa.de oder in der Üstra-App prüfen. Hinweise werden außerdem an den betroffenen Haltestellen ausgehängt und angesagt. Fahrräder können in den Ersatzbussen nicht mitgenommen werden.



Grund zum Feiern: Die TSV-Sparte Judo besteht seit 50 Jahren.

Foto: privat

TSV-Judosparte feiert 50-jähriges Jubiläum

Im Clubhaus wurden Fotos aus der **VEREINSGESCHICHTE** gezeigt

PATTENSEN. Die Judosparte des TSV Pattensen besteht in diesem Jahr seit 50 Jahren. Aus diesem Anlass hat die Sparte ehemalige und aktuelle Mitglieder zu einem Treffen ins Clubhaus des TSV eingeladen. Zahlreiche Ehemalige folgten der Einladung, darunter auch

einige Judokas aus der Gründungsphase 1976. Auch frühere Mitglieder aus anderen Jahrzehnten kamen zusammen.

Aus der Gründungsphase betreiben heute noch Torsten Wolf und Thomas Pischel Judo.

Nach der Begrüßung durch Spartenleiter Pischel und den

TSV-Vorsitzenden Georg Kurzweil wurden in einer Dia-Show zahlreiche alte Fotos gezeigt.

Zu sehen waren unter anderem Bilder von Treffen mit Judokas aus der Partnerstadt Saint Aubin und von Vereinsmeisterschaften, die in nahezu allen Jahren stattfanden.

Auch Jürgen Riemer, der die Sparte in der Anfangsphase betreute, hatte viele Fotos digitalisiert und per Beamer präsentiert.

Bei dem Treffen gab es viele Gespräche und ein Wiedersehen mit früheren Weggefährten.

Engagement, das den Unterschied macht – im Ehrenamt der Johanniter

Das Johanniter-Team heißt Sie willkommen.

- Sterbenden Menschen und ihren Zugehörigen Beistand bieten im **Ambulanten Hospizdienst**
- Menschen mit Demenz begleiten und Angehörige entlasten im **Demenz-Projekt**
- Menschen Zeit schenken, zuhören und Spaß am Plaudern haben im **Besuchsdienst**

Sie möchten sich engagieren? Dann melden Sie sich einfach bei uns.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Ehrenamtszentrum
Gartenallee 25, 30449 Hannover
Tel. 0511 6550570, ehrenamtszentrum.hal@johanniter.de

JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover-leine



True Crime

in Hannover

Der Erfolgspodcast der NP:

Echte Kriminalfälle, die im Ohr bleiben.

Der Krimi-Freitag ist zurück! Der Erfolgs-Podcast der Neuen Presse geht in die 8. Staffel und arbeitet die nächsten sechs spektakulären Kriminalfälle in der Region Hannover neu auf.

Jeden Freitag gibt es eine neue Folge auf Neuepresse.de und überall dort, wo es Podcasts gibt.

Jeden Freitag
eine neue Folge
erleben!

Neue Presse NP

Mit Unterstützung von **DIAKOVERE**

Musikzug feiert mit über 200 Gästen

Oktoberfest beim Feuerwehrmusikzug Laatzen

LAATZEN. Mehr als 200 Gäste haben das Oktoberfest des Feuerwehrmusikzuges Laatzen im Feuerwehrhaus besucht. Nach der Eröffnung durch Musikzugführerin Daniela Faber gab das Ensemble unter Leitung von Dirigent Alwin Altmayer ein Konzert mit Stimmungsmusik. Später übernahm DJ Wolfgang die musikalische Unterhaltung.

Die Fahrzeughalle hatten die Veranstalter für den Abend aufwendig dekoriert. Bei bekannten Melodien wurde mitgesungen und – zum Teil auf den Bänken stehend – mitgewippt, auch eine Polonäse führte durch die Halle. Unter den Besuchern waren Gäste aus Bilm, Müllingen, Algermissen und Ingeln-Oessel. In diesen Orten ist der Feuerwehrmusikzug nach eigenen Angaben regelmäßig bei Auftritten zu Gast. Gefeierte wurde bis 2 Uhr.

RED



Bei deftiger Verköstigung und Stimmungsmusik kamen die Gäste zum Oktoberfest im Feuerwehrgerätehaus zusammen.

Foto: Gerald Senft/Feuerwehrmusikzug Laatzen

Wegweiser zur Elternschaft

PATTENSEN. Das Mehrgenerationenhaus Mobile bietet für Freitag, 6. November, und Samstag, 7. November, einen Kurs zur Vorbereitung auf die Elternschaft an. Am Freitag läuft der Kurs von 16 bis 20 Uhr, am Samstag von 9 bis 17 Uhr in den Räumen von Mobile an der Göttinger Straße 25a. Dabei geht es um Fragen rund um die erste Zeit mit dem Baby – etwa das Tragen, das Wochenbett und das Stillen. Fachkräfte vermitteln Wissen für den Alltag mit einem Neugeborenen. Der Kurs richtet sich an Schwangere und ihre Partner beziehungsweise Begleitpersonen und ist kostenfrei. Die Veranstaltung wird von Kindheitspädagogin Daniela Kalla geleitet. Anmeldung im Internet unter mobile-pattensen.de.

Kunstkreis lädt zur Werkstattführung

LAATZEN. Der Kunstkreis Laatzen lädt für Mittwoch, 11. November, um 17 Uhr zu einer Führung durch die Werkstatt von Ines und Dietmar Lex ein. Beide gehören zur Künstlergruppe 8+1. Die Teilnehmer erhalten dabei Einblicke in die Drucktechniken, mit denen die beiden arbei-

ten. Wer die Techniken selbst ausprobieren möchte, kann sich zusätzlich für Dienstag, 17. November, um 17 Uhr anmelden.

Anmeldungen sind per E-Mail an info@kunstkreis-laatzen.org oder telefonisch unter (0171) 6037178 möglich.

Graf Asmus zeigt Gleidingen

LAATZEN. „Graf Asmus von Lathusen“ führt am Dienstag, 13. Oktober, ab 18 Uhr durch Gleidingen. Unterstützt wird er dabei von Amateurdarstellern des BühnentiKk. Hinter der Figur steckt Asmus Weber, der überlieferte Begebenheiten aus dem Ort auf humorvolle Weise erzählt. Während des Rundgangs

treten zudem historische Persönlichkeiten auf. Die rund 80-minütige Führung beginnt auf dem Parkplatz hinter der Straßenbahnhaltestelle „Thorstraße“ der Linie 1 in Gleidingen. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich. Gebucht werden kann über das Serviceportal der Stadt Laatzen auf laatzen.de.

Treffpunkt für Senioren

HEMMINGEN. Das Offene Café am Bürgerpark für Senioren öffnet am Freitag, 16. Oktober, von 15 bis 17 Uhr. Das Treffen findet im Gemeindehaus der Friedenskirche, Bockstraße 33, statt.

Musik im Kaminzimmer

HEMMINGEN. Blues, Soul, Pop und Reggae stehen am Sonnabend, 17. Oktober, bei „Kaminzimmer Music & dance“ auf dem Programm. ISSO spielt von 19.30 bis 22 Uhr in der Vereinsgaststätte Zupke, Alte Dorfstraße 30.

Basar für Kinderkleidung

LAATZEN. Aus zweiter Hand preiswert einkaufen: In der Mensa der Grundschule Alte Rathausstraße in Laatzen findet am Sonnabend, 10. Oktober, von 15 bis 17 Uhr ein Kinderkleiderbasar statt.

Basteln für den Weihnachtsmarkt

HEMMINGEN. Am Dienstag, 27. Oktober, steht beim „besonderen Dienstag“ des DRK-Ortsvereins Hemmingen das Basteln für den Weihnachtsmarkt auf dem Programm. Unter Anleitung von Dagmar Gast entstehen verschiedene Dinge für den Adventsbazar. Auch Kinder ab sechs Jahren können mitmachen. Der Erlös geht an eine karitative Einrichtung. Informationen gibt Carolin Birkholz unter Telefon (0152) 23506355 oder per E-Mail an carolin_139@hotmail.nl sowie Susanne Fritz unter Telefon (0176) 24350503 oder per E-Mail an susannefritz2312@t-online.de.

Klimaschutz als Gemeinschaftsaufgabe

25 JAHRE KLIMASCHUTZAGENTUR Region Hannover

HANNOVER. Der Blick zurück fiel beim Jubiläum der Klimaschutzagentur Region Hannover zugleich nach vorn: Rund 250 Gäste aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft haben am Donnerstag im Sprengel Museum Hannover das 25-jährige Bestehen der gemeinnützigen GmbH gefeiert. Der Festakt stand unter dem Leitgedanken, Erreichtes zu würdigen und die nächsten Schritte der Energiewende gemeinsam in den Blick zu nehmen.

Geschäftsführerin Dr. Annika Mannah stellte dabei vor allem die Zusammenarbeit in den Vordergrund. „25 Jahre Klimaschutzagentur sind vor allem 25 Jahre gemeinsames Handeln“, sagt Mannah. „Dieses Jubiläum ist deshalb nicht nur ein Rückblick auf Erreichtes, sondern vor allem eine Einladung, weiter gemeinsam anzupacken. Die Herausforderungen sind groß, aber wir wissen aus Erfahrung: Wenn Menschen zusammenkommen, Netzwerke bilden, Verantwortung übernehmen und ihre Stärken einbringen, kann Großes entstehen. Das gibt Zuversicht für die nächsten 25 Jahre.“

Ein eigens produzierter Jubiläumstrailer richtete den Blick auf die Entwicklung der Klimaschutzagentur und ihre Arbeit für Klimaschutz und Energiewende in der Region Hannover. Eva Bender, designierte Regionspräsidentin der Region Hannover, und Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay richteten Grußworte an die Anwesenden.

Die Bedeutung der Klimaschutzagentur für die wirtschaftliche Entwicklung der Region stellte Jens Palandt, Erster Regionsrat und Klimadezernent der Region Hannover, heraus: „Die Klimaschutzagentur hat in den vergangenen 25 Jahren ge-



25 Jahre Klimaschutzagentur: Zahlreiche Gäste, Beteiligte und Mitwirkende kamen zusammen, um das Jubiläum gemeinsam zu feiern. Foto: Tim Schaarschmidt

zeigt, dass Klimaschutz und wirtschaftliche Entwicklung keine Gegensätze sind. Die Transformation eröffnet neue Märkte, stärkt Innovationen und schafft Wertschöpfung in der Region. Gerade für einen starken Wirtschaftsstandort wie die Region Hannover ist das eine große Chance. Die Klimaschutzagentur hilft dabei, diese Chancen gemeinsam mit Kommunen und Unternehmen zu nutzen.“ Auch Onay würdigte die Rolle der Agentur für die nachhaltige Entwicklung in Stadt und Region. „Klimaschutz gelingt dort, wo Menschen gemeinsam Verantwortung übernehmen. Die Klimaschutzagentur verbindet seit 25 Jahren Menschen, Ideen und konkrete Lösungen für unsere Stadt und die Region. Das Jubiläum ist ein guter Anlass, auf Erreichtes zu blicken und mit Zuversicht nach vorn zu schauen.“

Musikalisch begleitet wurde der Festakt von der NDR Radio-

philharmonie. In einem „Wohnzimmer“-Gespräch blickten Mannah, Palandt und Udo Sahling gemeinsam auf die Entwicklung des regionalen Klimaschutzes zurück. Sahling gehört zu den Gründungsmitgliedern der Klimaschutzagentur und war lange deren Geschäftsführer. In dem Gespräch ging es auch um die Rolle von Zuversicht bei der weiteren Transformation.

Sebastian Metzger vom Club of Rome griff das Thema anschließend in einem interaktiven Impuls auf. Dabei beschäftigte er sich mit der Frage, wie gesellschaftliche Veränderungen entstehen kann und welche Bedeutung Zuversicht und gemeinsames Handeln dabei haben. Eine künstlerische Perspektive auf die Themen des Tages brachte der Hannoveraner Künstler Matti Linke mit einem Poetry Slam ein.

Die gemeinnützige Klimaschutzagentur Region Hannover

bündelt seit 25 Jahren die Aktivitäten rund um den regionalen Klimaschutz. Ihr Ziel ist es, klimaschädliche Emissionen nachhaltig zu reduzieren und einen Beitrag zur Klimaneutralität der Region Hannover bis 2035 zu leisten. Zu ihren Kernaufgaben gehören die Vernetzung zentraler Akteure sowie die unabhängige und kostenfreie Information und Beratung von Bürgerinnen und Bürgern und Unternehmen. Im Mittelpunkt stehen dabei die energieeffiziente Modernisierung von Gebäuden, Solarenergie, Stromsparen und Fördermittel.

Rund 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in vier Teams für die gemeinnützige GmbH. Unterstützt werden die Aktivitäten der Agentur von der Region Hannover und der Landeshauptstadt Hannover sowie von Unternehmen und einem Förderverein mit rund 60 Mitgliedern.

Neubacher Sonnenschutz

Rollladen- und Jalousiebau

Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich vor Ort!

Marie-Curie-Str. 15 · Telefon 0511 - 84 374 10
30966 Hemmingen · hemmingen-sonnenschutz.de
neubachersonnenschutz@freenet.de

Rollläden / Rolllstoren
Außenjalousien
Plissee / Markisen
Wintergartenbeschattungen
Vertikal-Jalousien
Motoren und Steuerung
Reparatur und Service

Goldschmied-Aktion

Montag 12.10.

bis

Dienstag 13.10.

Kommen Sie jetzt zu unserem Aktionsort

Planetenring 31-33 30823 Garbsen
Tel: 05137-73376
www.fotovideoeisenbach.de

Kostenloser Service

SOFORT BARGELD

Top Beratung

Wir kaufen (alt & neu)
Gold · Bernstein · Koralle · Schmuck · Münzen · Barren · Silberbesteck, auch mit Auflage (ab 90) · Tafelsilber (ab 800) · Zahngold (mit und ohne Zähne) · Platin

BERATUNG, BEWERTUNG, ABWICKLUNG – SICHER UND SERIÖS.

JETZT NEU: Bernstein-Koralle Ankauf!

Verantwortlich: Silver Trast GmbH, Bördestraße 13, 31135 Hildesheim

Im Internet finden Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
Wochenende

Aus alt mach neu:

Wir beziehen und reparieren Ihre Polstermöbel

In den meisten Fällen lohnt es sich, Polstermöbel neu beziehen oder reparieren zu lassen. Gerne besuchen wir Sie persönlich vor Ort um das Möbelstück in Ihren Räumen zu begutachten. Denn Sessel ist nicht gleich Sessel und Sofa ist nicht gleich Sofa. Bevor wir Ihnen ein individuelles Angebot machen können, steht daher eine umfassende Beratung im Vordergrund. Selbstverständlich holen wir das Polstermöbel bei Ihnen ab, um es in unserer Polsterwerkstatt in **Hannover** reparieren oder neu beziehen zu können, und liefern es anschließend wieder zu Ihnen aus. Sie müssen sich um nichts weiter kümmern!

Hol- und Bringservice bis 80 KM KOSTENLOS!

Moderne Polsterei

Die moderne Polsterei umfasst die Wiederherstellung des Polsters und des Bezugsstoffes von industriell gefertigten Sitz- oder Liegemöbeln. Es werden dabei moderne Polstermaterialien wie verschiedene Schäume und Watten eingesetzt. Durch die große Auswahl an modernen Polstermaterialien können wir Ihnen einen individuellen Sitzkomfort schaffen.

Klassische Polsterei

Bei der klassischen Polsterei handelt es sich um die Wiederherstellung oft antiker Polsterungen in Anlehnung an traditioneller Polsterstechniken. Dabei werden oft Materialien wie Jutegurte, Taillienfedern, Palmfaser, Rosshaar etc. verwendet.

Wir sind für Sie da:
Montag - Freitag von 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag von 9.00 - 16.00 Uhr

Polsterklinik

www.diepolsterklinik.de · info@diepolsterklinik.de

Hol- und Bringservice bis 80 KM kostenlos.

SONDERAKTION

AKTIONSTAG

Montag 12 Oktober 2026

AKTIONSTAG

Dienstag 13 Oktober 2026

AKTIONSTAG

Mittwoch 14 Oktober 2026

AKTIONSTAG

Donnerstag 15 Oktober 2026

AKTIONSTAG

Freitag 16 Oktober 2026

AKTIONSTAG

Samstag 17 Oktober 2026

30% Rabatt auf Lederfärben & Neubezug!

30% Rabatt bei Reparatur & Aufpolstern von Stühlen!

Lange-Feld-Str. 58 · 30926 Seelze-Letter

0511 - 10 59 28 81

Inhaber: David Goman



LAATZEN

myDent[®]

Implantologie | Zahnheilkunde | Kieferorthopädie

myDent[®]-IMPLANT

Implantologie

myDent[®]-KIDS

regelmäßige
Kindersprechstunden

myDent[®]-KFO

Kieferorthopädie
für Kinder & Jugendliche

individuelle,
unverbindliche
Implantatberatung

regelmäßige
Kindersprechstunden

Kieferorthopädie
für Kinder & Jugendliche

Dr. Hanes-J. Perić, M.Sc., M.Sc.

Dr. Lucas Weissbach, M.Sc.

Dr. Béke Pannewick

ZA Hannes Stünkel

ZA Emine Yıldız

Pettenkoferstr. 2A - 30880 Laatzen

0511 - 897 67 90

www.myDent-Laatzen.de

Behrens

Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße –
In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen

alle Kassen & privat
Nagelkorrekturspangen

30457 Hannover-Wettbergen

An der Kirche 1

Tel. 0511-97034844

Fax 0511-97034846

30880 Laatzen

Hildesheimer Straße 62

Tel. 0511-869857

Fax 0511-8971532

30880 Laatzen

Parkstraße 1

Tel. 0511-87642084

Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

Behrens

Ihr Partner für Podologie
Für Ihre Füße –
In Ihrer Nähe

medizinische Fußpflege
Diabetikerbehandlungen

alle Kassen & privat
Nagelkorrekturspangen

30457 Hannover-Wettbergen

An der Kirche 1

Tel. 0511-97034844

Fax 0511-97034846

30880 Laatzen

Hildesheimer Straße 62

Tel. 0511-869857

Fax 0511-8971532

30880 Laatzen

Parkstraße 1

Tel. 0511-87642084

Fax 0511-87568159

info@podologie-behrens.de • www.podologie-behrens.de

Scheiben-Doktor.de

Reparatur & Austausch powered by Caridon

STEINSCHLAG-REPARATUR

* Viele Kaskoversicherungen tragen die Kosten

Scheiben-Doktor Laatzen

Lüneburger Straße 16

30880 Laatzen

laatzen@scheiben-doktor.de

Kostenloses Kundenersatzfahrzeug

SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

ADVANCED

BAUMANN eMOBILE

SUPER SOCO

STROMERN Sie mit uns
durch LAATZEN ...



Telefon (0 51 02) 93 66-0 • www.baumann-automobile.de • Lüneburger Straße 12 • 30880 Laatzen

Das Fenster kann's!

20%
Steuer-
vorteil



„Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!“

Neue Kunststoffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO₂-Emissionen.

robering[®]

FENSTER-PROFILE MIT SYSTEM

5 Sterne Service

Fenster • Haustüren
Wintergärten
Rollläden • Markisen
Malerarbeiten

Hamburger Str. 2 • 30880 Laatzen-Rethen

Service-Telefon: (0 51 02) 93 58-0

E-Mail: robering@robering.com

www.robering.com

DEIN STYLE
DEIN BÜGEL

SWITCH

WOODFELLAS

Jede Brille ein Unikat



Was wir tun - Holz

Alle Brillen sind eine Einzigartigkeit der Materialien
Unikatel! Zur Verwendung kommen ausschließlich
Hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

EXPRESS-SERVICE FÜR GLÄSER

ENTSCHEIDUNGSHILFE VOR KAUF

EXPRESS-SERVICE FÜR GLÄSER

In kurzer Zeit arbeiten wir in unserer Werkstatt vor Ort, neue
Gläser in Ihre alte Brillenfassung ein.

ENTSCHEIDUNGSHILFE VOR KAUF

Nehmen Sie bis zu 6 Fassungen mit und entscheiden Sie sich
ganz bequem zu Hause.

döring

der brillenmacher

Inh.: Oliver Kaisler

Albert-Schweitzer-Str. 1 | 30880 Laatzen

Telefon: 0511 / 82 22 08

www.derbrillenmacher-laatzen.de

Kontaktlinsen-Super-Angebot

HALBJAHRESBEDARF

6 Paar weiche Monatslinsen
ohne Pflegemittel

ab 78,- €



► Kostenloser Sehtest

► Kontaktlinsenberatung

► Kontrolle der Augen alle 6 Monate

► ohne Risiko: defekte Linsen
werden sofort umgetauscht!

Sonnabend, 10. Oktober 2026

AnzeigenSpezial

TIPPS & TRENDS IN LAATZEN

St. Johannis Apotheke: Mit Herz und Leidenschaft für die Gesundheit

Inhaberin Claudia Rüster verbindet Fachwissen mit persönlicher Beratung und Service

Eine versierte Fachberatung, Medikamente und Service: All das wird Kundinnen und Kunden in der St. Johannis Apotheke an der Pettenkoferstraße geboten.

Für Claudia Rüster ist ihre St. Johannis Apotheke an der Pettenkoferstraße 2, Telefonnummer (05 11) 69 17 69, mehr als nur ein Arbeitsplatz: „Sie ist ein Ort, an dem wir Menschen begleiten, beraten und stärken. Das macht unsere Arbeit besonders. Und darauf bin ich stolz“, so die zweifache Mutter.

Wenn die Apothekerin über

ihren Beruf spricht, wird schnell klar: Hier arbeitet jemand mit echter Leidenschaft. „Schon als Kind habe ich am liebsten Kaufläden gespielt“, erzählt sie schmunzelnd. „Für mich war schon früh klar, dass daraus mein Beruf werden wird. Und 2024 habe ich mir diesen Traum einer eigenen Apotheke erfüllt.“

Inhaberin ist Stammkunden seit Langem bekannt

Den vielen Stammkunden hier ist die Inhaberin seit Langem bekannt: Bereits seit 2012 arbeitet sie in der St. Johannis Apotheke und hat das Haus über viele Jahre mit aufgebaut. „In so einer langen Zeit wächst Vertrauen. Unsere Kundinnen und Kunden kommen immer gern wieder. Nicht nur, um Medikamente abzuholen, sondern auch für einen Ansprechpartner, der zuhört und unterstützt. Wir wollen nicht nur Arzneimittel abgeben, sondern die Menschen wirklich begleiten.“

Messungen und Analysen

Dieses Verständnis zeigt sich auch im breitangelegten Angebot: Direkt vor Ort können neben der klassischen Versorgung ebenso Vitamin-D-Messungen durchgeführt werden wie Venenchecks und Hautanalysen. Darüber hinaus

gehört die individuelle Anpassung von Kompressionsstrümpfen zum weitgeschätzten Service. Für all dies steht ein eigener Beratungsraum zur Verfügung, der Diskrektion ermöglicht. „So haben wir Zeit und Ruhe, individuell auf alle Anliegen einzugehen“, erklärt Claudia Rüster.

15-köpfiges Team

In ihrer täglichen Arbeit wird sie dabei unterstützt von einem 15-köpfigen Team, darunter fünf approbierten Apothekern. „Ich bin stolz auf meine Mitarbeiter. Fachwissen, Service und echtes Interesse am Menschen – das zeichnet uns aus.“ Gerade beim umfangreichen Kosmetiksortiment für die unterschiedlichen Hauttypen ist

„Für mich war schon früh klar, dass daraus mein Beruf werden wird. Und 2024 habe ich mir diesen Traum einer eigenen Apotheke erfüllt.“

Claudia Rüster,
Inhaberin der
St. Johannis Apotheke Laatzen

die persönliche Beratung besonders wertvoll.

Der besondere Service wird auch über die Türen der St. Johannis Apotheke hinaus geschrieben: Täglich stellen zwei Botenliefertouren sicher, dass wichtige Medikamente rechtzeitig ankommen.

Wer bis 17 Uhr bestellt, erhält seine Arznei im näheren Umkreis zumeist noch am selben Tag. Dies ist vor allem für ältere und immobile Patienten eine Entlastung, die von Herzen kommt.

■ St. Johannis Apotheke Laatzen
Pettenkoferstraße 2
30880 Laatzen
Telefon (05 11) 69 17 69
info@meine-apotheke-laatzen.de

Erste Wahl:
Die Laatzen
St. Johannis
Apotheke ist eine
Anlaufstelle für
alle, die Wert
auf ein fachlich
versiertes Team
und individuellen
Service legen.

Denken Sie
an Ihre Vorsorge!



Zahnarztpraxis
David Rüster

Im Mozartpark Laatzen

Unsere Leistungen im Überblick:

Zahnersatz, Füllungstherapie,
Parodontologie, Implantologie,
professionelle Zahnreinigung

Kinderbehandlung und Prophylaxe

Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 • 30880 Laatzen

Telefon: 0511 89714757

E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de

www.zahnarztpraxis-ruester.de

ST. JOHANNIS
APOTHEKE LAATZEN

PERSÖNLICH. KOMPETENT. NAH.

Unsere Leistungen für Ihre Gesundheit:

✓ Fachberatung & Naturheilkunde

✓ Kosmetik & Pflegeberatung (Dr. Grandel, CeraVe, Uriage, Physiogel...)

✓ Gesundheits-Checks (Vitamin D, HbA1c- Wert, Venen)

✓ Mehrsprachig (Deutsch, Englisch, Russisch, Arabisch, Polnisch)

✓ Rezeptservice & Botendienst 2x täglich

Pettenkoferstraße 2, 30880 Laatzen || 0511 - 69 17 69

Mo - Fr: 08:00 - 19:30 Uhr, Sa: 09:00 - 18:00 Uhr

Vorteile unserer Kundenkarte:

KK-Rabatt auf Sicht- und Freiwahl

Datenschutz garantiert

Individuell abgestimmte Beratung

Mehr Arzneimittelsicherheit

Kosmetik-Beratung
vom Profi?
Jetzt vorbeikommen &
testen. Für eine
strahlend schöne,
gesunde Haut!

stadler

JUBILÄUMS AKTION

90 JAHRE

NOCH MEHR DEALS!

Smart-System

90 Nm | 600 Wh

BOSCH PX



SCOTT

E-Trekkingbike 28"
SUB Tour 20

Starker Bosch Performance Line PX Antrieb mit 90 Nm | 600 Wh Bosch PowerTube Akku für hohe Reichweite | langlebiger und besonders leiser Gates Riemenantrieb | komfortable Shimano Nexus 5-Gang Nabenschaltung | gefederte SR Suntour Komfortgabel | tiefer Einstieg und hohe Zuladung bis 160 kg | Art.-Nr.: 126513

JUBILÄUMS
ANGEBOT

1007 € SPAREN UVP 3999 €

2992 €



cervélo

Carbon-Rennrad 28"
Soloist 105 Race



Art.-Nr.: 700357 silber



Perfekte Balance aus Gewicht und Aerodynamik | leichter als das Cervélo S5, windschnittiger als das R5 | robuster BBRIGHT-47 Tretlagerstandard | langlebige Allwetter-Konstruktion für unzählige Trainingskilometer | 4iiii Powermeter zur präzisen Leistungsanalyse | hochwertiger Carbon-Laufradsatz für maximale Performance | Art.-Nr.: 700351

1667 € SPAREN UVP 4999 €

3332 €

JUBILÄUMS
ANGEBOT

KTM

E-Trekkingbike 28"
Macina Ultimate Pro 800

Smart-System

120 Nm | 800 Wh

BOSCH CX



JUBILÄUMS
ANGEBOT

Art.-Nr.: 133259 Wave Schwarz

Stärkster Bosch CX-Antrieb am Markt | 800 Wh Akku | verschleißfestes Shimano 10 Gang LinkGlide Schaltsystem | besonders ergonomisches Lenker-Cockpit | pannenresistente Schwalbe Plus-Bereifung | legendärer KTM-Fahrkomfort | Art.-Nr.: 132346

1267 € SPAREN UVP 4599 €

3332 €

HANNOVER Hanomag Gelände, Göttinger Straße 16

Mo - Fr 10:00 - 19:30 Uhr | Sa 10:00 - 19:00 Uhr

Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover. Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison

zweirad-stadler.de

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK /
GEWERBLICHE BERUFE

Mitarbeiter
Winterdienst Vollzeit, Teilzeit oder
Minijob, FS erforderlich, deutsch o.
russischsprachig Pook 0511-555033

Im Internet finden
Sie uns unter:

www.wochenblaetter.de

hallo
wochenende

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?
Zeitung austragen
&
Geld verdienen
Komm zu uns!

**bewerben und arbeiten bei der
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
freie Gebiete:**

Grasdorf
Laatzen Rethen
Arnum
Pattensen
Hemmingen
Harkenbleck

einfach bewerben:

online, telefonisch
(0800 1234 399)

oder über WhatsApp



hallo
LAATZEN
wochenende

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Laatzen
- Pattensen
- Hemmingen

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs
deiner Region den aus,
der zu dir passt!



jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

28193701_002626

Arbeitslos?

Führerscheinförderung zum LKW- oder
Busfahrer durch die Agentur für Arbeit
oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln
Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.
www.bzvjantik.de ☎ (01 70) 3 12 89 93
oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

HAUS- UND
REINIGUNGSPERSONAL

Rentnerin/ Rollstuhl, freundlich u.
modern sucht für Pflege u. Haushalt
eine 2. Kraft in Laatzen Mitte
☎ 0151/18728753

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Kfm. für Büromanagement sucht einen
neuen Wirkungskreis in TZ o. VZ. Mehrj.
Berufserfahrung in Front- u. Backoffice,
Kommunikationstalent mit hohem
Zahlenverständnis, ehrlich, gewissen-
haft u. zuverlässig. ☎ 0157 33 98 1114

Zuverl. Maler su. Arbeit (0162)9421859

Jetzt zwei Wochen
gratis testen:

HAZ Digital mit neuer
E-Paper-App.



E-Paper-App
mit neuen
Funktionen

Rätsel wie im Web:
Mit Tipps, Hinweisen
und Zurücksetzen



Mehr Informationen auf abo.HAZ.de/zweiwochen
oder telefonisch unter 0800 1234304.

Wissen, was **Hannover**
und **die Welt** bewegt.

Hannoversche Allgemeine HAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

28489501_002626

hallo
wochenende

LESERREISEN

Tagesfahrten 2026

**BEGRENZTE KARTEN -
NUR BUCHBAR BIS 15.10.2026**

Ihr
Reisepreis
€ 89
Tagesfahrt p. P.
inkl. PG 4

**NUR NOCH WENIGE
PLÄTZE VERFÜGBAR!**

Ihr
Reisepreis
€ 139
Tagesfahrt p. P.
inkl. PG 4

**Ihr
Reisepreis
€ 249**
Tagesfahrt p. P.
inkl. PG 4

**BEGRENZTE KARTEN -
NUR BUCHBAR BIS 15.10.2026**

Ihr
Reisepreis
€ 129
Tagesfahrt p. P.
inkl. PG 4

Regensburger Domspatzen im Advent

Konzerthaus am Schloss & Kieler
Weihnachtsmarkt

Termin Tagesfahrt: Sa. 05.12.2026

Ahoi im weihnachtlichen Kiel - die schönste Weih-
nachtswelt des Nordens erwartet Sie. Entdecken
Sie festliche Märkte und kulinarische Genüsse in der
Kieler Innenstadt, bevor es zum Adventskonzert geht.

Besetzung: Regensburger Domspatzen / Christian
Wolff - Rezitation / Ensemble Classique / Blechbläser-
quintett & Barbara Gasteiger - Harfe

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis
Hannover ✓ Besuch beim Kieler Weihnachtsmarkt
✓ Eintrittskarte Konzerthaus am Schloss in Kiel in PG 4
um 18.00 Uhr ✓ Rückfahrt nach Vorstellungsende

Extrakosten pro Person:
Aufpreis Eintritt PG 3 € 19 / PG 2 € 28 / PG 1 € 38

„EIN WINTERMÄRCHEN – Geschichten & Lieder zur Weihnachtszeit“ in der Elbphilharmonie

mit Katharina Thalbach, Daniel Hope,
Martynas Levickis, Serena Sáenz,
dem Belgrade Chamber Orchestra u.a.

Termine Tagesfahrt:
FR. 25.12. | SA. 26.12. | SO. 27.12.26

Besetzung: Belgrade Chamber Orchestra
• Daniel Geiss Leitung • Katharina Thalbach Rezitation
• Serena Sáenz Sopran • Martynas Levickis Akkordeon
• Daniel Hope Violine & Moderation

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis
Hannover ✓ Eintrittskarte Elbphilharmonie im Großen
Saal PG 4 um 16.00 Uhr (Termin 27.12. um 12.00 Uhr)

Extrakosten pro Person:
Aufpreis Eintrittskarte PG 3 € 28 / PG 2 € 48 / PG 1 € 68

Ein Abend in der Staatsoper Hamburg!

„Der Nussknacker“ – Ballett von
John Neumeier in der Hansestadt
genießen...

Termin Tagesfahrt: Fr. 25.12.2026

**DIE STAATSOOPER HAMBURG GENIESST EIN INTER-
NATIONAL ANERKANNTES RENOMMEE. Besonders der
legende John Neumeier sorgt mit seinem Ballett-
Ensemble noch immer für Sternstunden künstlerischen
Erlebens.**

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Eintrittskarte Hamburger Staatsoper Großer Saal
Ballettabend John Neumeier „Der Nussknacker“
in PG 4

Extrakosten pro Person:
Aufpreis Eintrittskarte PG 3 € 26 / PG 2 € 45 / PG 1 € 65

Bremen Tattoo - Schottland zu Gast

Musik-Show der Spitzenklasse!

Termine Tagesfahrt:

Sa. 23.01.2027 | So. 24.01.2027

**700 MUSIKER AUS 10 NATIONEN - Das Bremen
Military Tattoo ist die erfolgreichste Show ihrer Art
in Deutschland, zählt zu den größten Veranstaltungen
Europas und zieht Tausende Besucher in seinen
Bann.** Musikkorps, Massed Pipes and Drums, Chöre,
Tänzer und Solisten der Spitzenklasse aus aller Welt
präsentieren hervorragende Blasmusik mit grandiosen
Choreographien.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis
Hannover ✓ Eintrittskarte Bremen Tattoo - ÖVB Arena
Bremen in PG 4 um 13.30 Uhr ✓ Rückfahrt nach
Vorstellungsende

Extrakosten pro Person:
Aufpreis Eintritt PG 3 € 15 / PG 2 € 25 / PG 1 € 35

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

Die Kraft der unterschätzten Fasern

BALLASTSTOFFE SCHÜTZEN ETWA VOR DIABETES UND KREBS.

Mit welchen Lebensmitteln Sie die Menge erhöhen können – und warum eine langsame Steigerung wichtig ist.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Sie galten als verzichtbar, als unnötiger Ballast – daher auch ihr Name. Doch je mehr die Wissenschaft zu Ballaststoffen forschte, desto mehr zeigte sich, dass sie eben doch nicht verzichtbar sind.

„Inzwischen ist ihr gesundheitlicher Nutzen längst bekannt“, sagt Ökologin Merle Schonvogel vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Ein Forscherteam aus Neuseeland und Schottland fand 2019 zum Beispiel heraus: Wer sich ballaststoffreich ernährt, hat ein geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen oder auch Darmkrebs zu sterben.

REINE PFLANZENSACHE

Doch was sind Ballaststoffe eigentlich? „Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die unser Körper nicht oder nicht vollständig verdauen kann“, erklärt Schonvogel.

„Oft werden sie auch als Nahrungsfasern oder Faserstoffe bezeichnet.“ Sie kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. In Fenchel zum Beispiel, in Kohl, Beerenfrüchten wie Himbeeren, aber auch in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Dabei gilt grundsätzlich: Je höher der Wassergehalt einer Pflanze, desto weniger Ballaststoffe enthält sie.

„Es gibt nicht den einen Ballaststoff“, stellt Biochemikerin Maren Kemper klar. In ihrem Buch „Der Ballaststoff-Effekt“ hat sie sich genauer mit besagten Nahrungsbestandteilen auseinandergesetzt. „Es gibt Billionen Mikroorganismen in unserem Darm – und jede Mikrobe hat ihre Lieblingspeise, also auch ihre Lieblingsballaststoffe.“ So unterscheiden Ernährungsfachleute unter anderem zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen.

Wasserlösliche Ballaststoffe wie Pektin und Inulin eint vor allem eine Eigenschaft: Sie lieben Wasser. Ihre Reaktion darauf fällt jedoch unterschiedlich aus. Es gibt Ballaststoffe, die zusammen mit Wasser gelartige Substanzen bilden, während sie aufquellen. Die Magenentleerung verzögert sich, man ist länger satt. Zudem verlangsamt sich die Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

Von Hafer Beta-Glucan, das ebenfalls zu den wasserlöslichen Ballaststoffen zählt, ist wiederum bekannt, dass es den Cholesterinspiegel im Blut senkt. „Und dann gibt es noch die Ballaststoffe, die sich einfach komplett auflösen“, sagt Kemper. Ein Beispiel dafür sind Akazienfasern. „Sie sind präbiotisch. Das heißt, sie sind Futter für unsere gesunden Darmbakterien.“ Die Mikroben können

aus den Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren herstellen, von denen sich wiederum die Zellen der Darmschleimhaut ernähren. Manche wasserlöslichen Ballaststoffe können sogar beides: Gele bilden und Bakterien füttern.

Wasserunlösliche Ballaststoffe „rauschen“ dagegen unverändert durch den Körper durch. Dabei sind sie jedoch nicht nutzlos: „Sie erhöhen das Stuhlvolumen und machen es möglich, dass wir uns regelmäßig und leichter lösen können“, sagt Kemper. Die Expertin spricht von der „Putzkolonne des Darms“. Zu dieser Kolonne gehören etwa die Ballaststoffe Zellulose und Lignin.

Sie sorgen auch dafür, dass der Darm in Bewegung bleibt, was Verstopfungen vorbeugt. Die Transitzeit, also die Zeit vom Essen bis zum Stuhlgang, wird verkürzt. „Das ist ein möglicher Mechanismus für die Prävention von Krebserkrankungen“, merkt Thomas Skurk an, Ernährungsmediziner vom ZIEL-Institute for Food & Health der TU München. Denn eine längere Transitzeit werde mit einem höheren Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

DEUTSCHLAND ISST BALLASTSTOFFARM

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allen Menschen ab 19 Jahren. „Das schaffen aber nur die wenigsten in Deutschland“, sagt Schonvogel. Im Durchschnitt seien es bei Frauen 18 Gramm pro Tag und bei Männern 19 Gramm. Für Kinder und Jugendliche gebe es



Ballaststoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Beerenfrüchte sind beispielsweise gute Quellen.
Symbolfoto: August de Richelieu / Pexels

keinen konkreten Richtwert, so die DGE, da belastbare Daten fehlen würden. Zur Orientierung könne die Ballaststoffdichte bei Erwachsenen von mindestens 14,6 Gramm pro 1000 Kilokalorien pro Tag herangezogen werden.

Die allgemeine Ballaststoff-Unterversorgung hat aus Sicht von Biochemikerin Kemper mehrere Ursachen. So würden viele Menschen häufiger zu hochverarbeiteten Lebensmitteln greifen, die eher ballaststoffarm sind. Andere empfinden eine ballaststoffreiche Ernährung als unangenehm, weil sie zu Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen führen kann. Sie reduzieren ihren Ballaststoffkon-

sum folglich. Um diese Nebenwirkungen zu verhindern, empfiehlt die Expertin: „Den Konsum langsam steigern.“ Ratsam sei es, die tägliche Ballaststoffmenge um fünf Gramm pro Woche zu erhöhen. So kann man den Darm schonend an die neue Ernährungsweise gewöhnen. Wichtig sei dabei, ausreichend zu trinken. Sonst drohen Verstopfungen.

„Anders als Nährstoffe sind Ballaststoffe für uns nicht lebensnotwendig, denn es gibt keine klassischen Mangelsymptome“, erklärt Ökologin Schonvogel. Der Verzehr von Ballaststoffen biete jedoch viele Vorteile: „Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Verdauung aus und können schützende Effekte auf Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Bluthochdruck, Dickdarm- und Brustkrebs haben. Der Präventionseffekt geht bei zu wenig Ballaststoffen verloren, und dieser ist ein ganzes Leben lang wichtig.“

Um von den gesundheitlichen Vorteilen der verschiedenen Ballaststoffe zu profitieren, sollte man am besten auf einen Mix aus Ballaststoffen setzen, rät die Expertin. Lösliche Ballaststoffe aus Obst und Gemüse, überwiegend unlösliche Ballaststoffe aus Getreide sowie beide Varianten aus Hülsenfrüchten. „Daher gilt auch die Devise, möglichst bunt und abwechslungsreich zu essen.“

Anfangen könne man beim Frühstück zum Beispiel mit einem Müsli mit Vollkornpro-

dukten, rät Skurk. Auch ein Porridge mit Saaten wie Leinsamen, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen ist ein guter Start in den Tag. Beim Mittagessen und/oder Abendessen empfiehlt es sich, die Fleischportion möglichst klein zu halten und eher pflanzliche Sättigungsbeilagen wie Bohnen, Süßkartoffeln oder Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln zu essen. Für Zwischenmahlzeiten eignet sich Obst mit essbarer Schale. „So hat man schnell ein gesundes Muster, mit dem sich die empfohlene Tagesmenge von 30 Gramm erreichen lässt, ohne dass man einen speziellen Tagesplan braucht“, sagt der Ernährungsmediziner.

WER VON BALLASTSTOFFEN PROFITIERT

Von einer ballaststoffreichen Ernährung könne am Ende jede und jeder profitieren, betont Kemper. Seniorinnen und Senioren, die unter Verstopfungen leiden; Diabetikerinnen und Diabetiker, die ihren Blutzuckerspiegel regulieren wollen; Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel; genauso wie Menschen, die sich vorgenommen haben, Gewicht zu verlieren.

Wer dagegen unter einer akuten Darmentzündung wie Divertikulitis oder einem Schub von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, sollte mit Ballaststoffen vorsichtiger sein. Denn im schlimmsten Fall könnten sich Beschwerden verschlimmern, warnt Skurk. „Es macht in diesen Fällen Sinn, vorher Rücksprache mit seiner Ärztin oder seinem Arzt zu halten.“

Lina Jacobs auf Solopfad

magaScene im Interview: **LINSKI** veröffentlicht ihre erste EP „Recovery (Pt.1)“

Lina Jacobs ist vielen als charismatische Frontfrau von Me & Ms Jacobs bekannt. Nun hat sie mit LINSKI ein spannendes Solo-Projekt am Start. Zeit für ein kleines Interview mit Schorse Schröder von der magaScene.

Hey Lina, mit LINSKI startest du ein neues Solo-Projekt neben Me & Ms Jacobs, und du veröffentlichst am 16. Oktober deine erste EP. Was hat dich bewogen, noch ein neues Projekt zu starten?

Me & Ms Jacobs ist ein wichtiger Teil meiner musikalischen Geschichte. Gleichzeitig brauche ich einen Raum, in dem ich als Künstlerin selbst entscheiden kann, mit wem, in welchem Tempo und in welche Richtung ich arbeiten will. Als Frau in einer Band, in der ich lange nur von Männern umgeben war, wollte ich mich unabhängiger ausprobieren. Mir wurde von Menschen, auch Musikern, gesagt, dass ich das allein nicht schaffen würde. Eine Zeit lang habe ich das selbst geglaubt. Ab einem Punkt meiner Heilung wollte ich das nicht mehr hinnehmen. LINSKI ist deshalb auch ein Stück Selbstwirksamkeit.

Was ist anders bei LINSKI? Worum geht es bei diesem Projekt?

LINSKI ist keine neue Band, sondern einfach ich. Ich kann mir die Menschen aussuchen, mit denen ich arbeite, und genauso gut allein mit Backing Track auftreten. Musikalisch traue ich mich heute viel mehr: Soul, Pop, Trip-Hop, Jazz und moderne Sounds dürfen nebeneinander existieren. Inhaltlich geht es um meine Reise als Frau in dieser Welt, meine Geschichte, Heilung und Selbstbestimmung. Ich gehe heute als erwachsene Frau, mit mehr Selbstbewusstsein und nüchtern ins Studio und frage mich: Was möchte ich eigentlich sagen? Me & Ms Jacobs hat eine sehr eigene Handschrift mit dem Vintage-Vibe, während ich mit LINSKI komplett frei ausprobieren kann, was mir gefällt.

Kannst du etwas zum Entstehen der Songs und dem Titel der EP sagen? Was

treibt dich persönlich an?

Mitte 2023 war ich an einem sehr dunklen Punkt, habe mich einsam und kaputt gefühlt. 2024 habe ich einen Entzug gemacht, mich für ein nüchternes Leben entschieden und viel Therapie gemacht. Die Songs sind während dieser Stationen meiner Heilung entstanden. Die größte Inspiration ist für mich das Sinnbild der Lotusblume: Sie wächst aus dem Schlamm zum Licht und kann nur oben auf dem Wasser thronen, weil sie mit ihrem dunkelsten Punkt verbunden ist. Genau dieses Bild beschreibt meine Reise. Was mich antreibt, ist das Gefühl, dass ich mit Schmerz, Verwirrung und Druck nicht allein bin. Wenn ich darüber einen Song schreibe und ihn mit anderen Menschen teile, entsteht Hoffnung: Wir schaffen das zusammen. Wir alle heilen ein kleines bisschen. Ich finde, diese Erkenntnis und das zu praktizieren, sehr, sehr schön.



LINSKI veröffentlicht am 16. Oktober ihre erste EP. Foto: Jamie Lueders

Du hast bei LINSKI eine erste EP veröffentlicht. Funktioniert die Band als richtige Band, haben die Musikerinnen und Musiker Anteil an der Entstehung der Songs, oder sind die Musiker „nur“ Hired Guns?

LINSKI and the Hired Guns :) auch ein cooler Bandname. „Hired Guns“ trifft es für mich überhaupt nicht. Es gibt keine feste Besetzung. Taro spielt Bass bei LINSKI und hat drei Songs meiner neuen EP sowie Intro und Outro

produziert. Außerdem habe ich mit Johannes Herbold, Felix Seebfluth und bei früheren Singles mit Fran von Dungeon Radio Club gearbeitet. Meine Live-Session haben wir mit vielen Musiker*innen live aufgenommen. Ich gebe die Richtung vor und trage die künstlerische Verantwortung, möchte aber anderen Raum geben, ihre eigene Sprache einzubringen.

Gibt es eine Release-Show oder Tour zu „Recovery

(Pt.1)“? Was ist noch geplant für die nahe Zukunft?

Eine klassische Release-Tour ist nicht geplant, aber ich habe Lust auf eine kleine Release-Party. Ich möchte weiter live spielen, 2027 Festivals mitnehmen und meine musikalische Identität ausbauen. „Recovery Pt. 1“ ist nur der erste Teil – weitere Parts werden folgen. Über mein Crowdfunding möchte ich außerdem Merch realisieren. Ich habe Lust, mit Band aufzutreten.



magaScene
Viele weitere, spannende News aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an rund 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magascene.de.
Besuchen Sie uns jetzt auch auf Instagram und Facebook!

magaScene_hannover

MagaScene



ROD STEWART - THE FINAL ENCORE
Samstag, 24.07.2027 | ZAG Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

- La Boheme**
Diverse Termine: Staatsoper
- Hannover 96 - SG Dynamo Dresden**
01. November 2026: H. v. Heiden Arena
- Marteria**
01. November 2026: Swiss Life Hall
- Fischer-Z**
03. November 2026: Theater am Aegi

- Herbert Pixner Projekt**
05. November 2026: Theater am Aegi
- Science Slam Hannover!**
06. November 2026: Schauspielhaus
- Mireille Mathieu**
06. November 2026: Kuppelsaal
- Die Vier Jahreszeiten - Ballett**
08. November 2026: Swiss Life Hall

Vor Ort für Sie da:
In den HAZ & NP Geschäftsstellen
Hannover, Lange Laube 10
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2
Burgdorf, Marktstraße 16

